VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #067 | 27 DE ABRIL DE 2014



Dubai

Mucho más que lujo

turismo

'Couchsurfing', práctica forma de viajar

mascotas

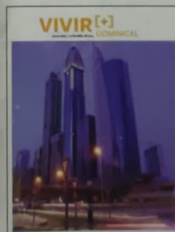
El crestado rodesiano

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ



Una pintura permanece en uno de los huecos de un árbol, en la Universidad de Agricultura y Silvicultura de Fujian, en Fuzhou, capital de la provincia de Fujian, al sureste de China.

POSTALES DEL MUNDO | pág. 16



en la portada
FOTOGRAFÍA *Mario Cherrutti*

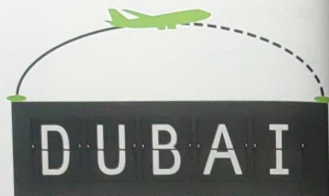
La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
MELISSA PINEL
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
DENIA RODRÍGUEZ
PAOLA YING
VANESSA CROOKS

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
GERARDO GANDSAS
SILVINA PINI
MARIO CHERRUTTI
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com



El cielo empieza a derramar sus primeras gotas de lluvia al despedirse abril y, curiosamente, en esta última edición del mes, nos trasladamos hasta el desierto en los Emiratos Árabes. Silvina Pini, nueva colaboradora de esta revista, nos remonta a la imponente Dubai, que se yergue majestuosa con su arquitectura desafiante y vanguardista sobre un paisaje extraordinario del otro lado del mundo.
Más cerca de este terruño, en la Florida, recorrimos en un *airboat* una parte de los Everglades, escenario cenagoso de algún viejo capítulo de **CSI Miami** y hábitat de una variedad de especies.
Y cuando se trata de viajar en modo ahorrativo, el *couchsurfing* es una opción ideal que facilita el intercambio de hospitalidad, idioma y cultura.
Esperamos que disfruten estos temas y las secciones de mascotas, salud y televisión.
¡Que pasen un excelente domingo!
Saludos.
[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com



Dubai
IMPONENTE Y MAJESTUOSA

La ciudad fue construida en el desierto y aún está en plena expansión. Sus atractivos naturales y urbanos, así como su imponente arquitectura seducen cada vez a más visitantes.

Mucho más que lujo

Kilómetros de playa, un desierto fascinante, mercados antiguos, excelente gastronomía, parques acuáticos y una arquitectura futurista, atraen cada vez más a viajeros de todo el mundo.

Silvina Pini • vivirdominical@prensa.com



Panorama desde la 'suite' del Burj Al Arab. Dubai suele estar siempre con una niebla y por eso la visibilidad no es la mejor. Se ven las playas del golfo Pérsico, el hotel Beaches (el edificio curvo a la derecha), que pertenece al mismo grupo que Burj Al Arab, el grupo Jumeirah, y al fondo sobre la izquierda, se insinúa el Burj Khalifa en el 'downtown', con forma de aguja, el edificio más alto del mundo.

FOTO: MARIO CHERRUTTI



Paisaje. *Foto tomada desde la habitación del 'resort' Al Maha, a 50 km de Dubai, donde todo es desierto. Vista de cerca, la arena tiene dos colores, uno más anaranjado, producto del óxido de hierro, y otro amarillo. Dos orix completan la escena.* FOTO: MARIO CHERRUTI

Dubai lleva un soplo en la tierra y aún se ven sus cimientos, pero está destinada a ser una de las grandes capitales del mundo, centro de negocios y placer para Oriente y adonde Occidente empieza a posar sus ojos. Su historia podría ser un cuento de las **Mil y una noches**. Maktoum bin Buti Al Maktoum, líder de una tribu nómada, condujo 800 personas por el desierto en 1833 hasta asentarse sobre la costa sur del golfo Pérsico. Hoy, su descendiente Al Maktoum, regente desde 2006, con una fortuna personal de 12 mil millones de dólares, refundó la ciudad con la ayuda de arquitectos e ingenieros.

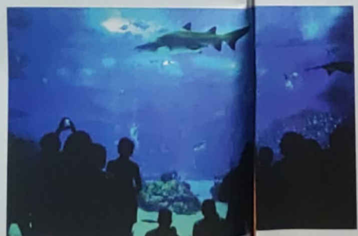
El hotel Burj Al Arab, el segundo hotel más alto del mundo en el que la noche cuesta 2 mil dólares; el Burj Khalifa, la torre más alta del mundo, con 828 metros, el doble del Empire State; el impresionante metro aéreo sin conductor y la isla artificial La Palmera son algunos de los atractivos para combinar con el desierto, la playa, mercados antiguos y *shoppings* de lujo.

Un Rolls Royce Phantom traslada a los huéspedes al Burj Al Arab, donde todas las *suites* son de 2 pisos y casi 200 metros cuadrados. Entre sus 3 restaurantes, el del piso 27 es una construcción en el aire sobre el mar desde donde se ve el Burj Khalifa de un lado y La Palmera del otro. Pegado al Burj está el hotel Beaches, también del grupo Jumeirah, elegido por las familias, ya que tiene un ingreso directo e irrestricto al Wild Wadi Waterpark, un gran parque acuático. El otro parque acuático, Atlantis Aquaventure, está en la isla artificial Palmera Jumeirah, construida en 2001, y es parte del *resort* de mil 200 habitaciones, un *shopping*, una enorme laguna-acuario, restaurantes y playa.

Junto a la imponente Burj Khalifa está el Dubai Mall, uno de los centros comerciales más grandes y lujosos del mundo, con una superficie equivalente a 50 canchas de fútbol y más de mil 200 tiendas. Muy cerca está la estación Burj Khalifa del metro que lleva hasta la estación Bani Yas donde están los cimientos de Dubai: calles angostas, las primeras mezquitas, el mercado de las especias (Spice Souk) y el del oro (Gold Souk), y decenas de pequeños comercios en los cuales se venden *pashminas*, túnicas y vestidos. Desde la Water Bus Station parten constantemente abras, embarcaciones con un techo a dos aguas, que cruzan el río Khor por tan solo un dirhan. Del otro lado está Little India, allí indios de turbante y ojos delineados ofrecen piezas enteras de seda.

Para relajarse después de tanto estímulo visual, a poco más de 60 kilómetros de Dubai en dirección a Sharjah aparece el desierto. Allí, el *resort* Al Maha, levantado como un antiguo campamento beduino de lujo dentro de una reserva natural de 225 kilómetros cuadrados, ofrece travesías en camello y llegar a la frontera con Omán en camionetas 4x4 atravesando dunas de hasta 60 metros.

A todos sus atractivos naturales y urbanos, se suma el respeto de los musulmanes por los occidentales, a los que solo les piden que no beban alcohol fuera de los hoteles y que las mujeres, en lo posible, cubran sus hombros y rodillas.



Atractivos. *Acuarios y parques acuáticos son otros puntos de interés.* FOTOLIA

La más alta del mundo. *Imagen tomada desde el piso 124 de la torre Burj Khalifa, llamada At the top. Hay que comprar el boleto con anticipación, ya que hay un tope para la cantidad de personas; se puede comprar por internet. Esta es la torre más alta del mundo, tiene 163 pisos y 58 ascensores. La base del edificio está inspirada en la flor del desierto himenocalis.* FOTO: MARIO CHERRUTI



'Couchsurfing' depende de la reciprocidad de sus miembros para mantener un intercambio estable de visitas. Es una red mundial que se estableció en 2004 para hacer conexiones entre viajeros y locales de las comunidades que visitan.
FOTOLIA

Turismo 2.0: Couchsurfing

¿Es usted sociable y quiere conocer personas para compartir sus experiencias de viaje? 'Couchsurfing' es más que un sofá vacío, es un intercambio de hospitalidad, idioma y cultura.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

Es cuestión de comodidad y conexiones. Hostales y empresas como AirBnB, BeWelcome y muchas otras han catapultado el servicio de hospedaje para extranjeros gracias a las oportunidades que brinda internet y a la modalidad del *couchsurfing*, que permite conseguir un hospedaje barato complementado con una experiencia diferente a la del turista tradicional.

En la práctica, el *couchsurfing* consiste en hospedarse temporalmente con un extraño sin incurrir en gastos de hospedaje, durmiendo en cualquier espacio disponible, sea el piso o en el sofá, y generalmente quedándose unos días antes de mudarse a la siguiente casa.

Los interesados se registran en alguno de los sitios web de estas empresas, que los conectan formando una comunidad global de viajeros. Con miembros en todos los países, es posible conocer personas desde Paquistán hasta el Vaticano o la Antártida. Registrarse no tiene costo, pero se anima a cooperar con un depósito anual de 25 dólares. Los miembros proveen fotos e información sobre ellos, incluyendo la acomodación que ofrecen y fotos del espacio disponible. Mientras más detallada esté la información que brindan, se incrementan las probabilidades de encontrar alguien que confíe en él o ella para ser anfitrión.

Aunque en el *couchsurfing* no hay intercambio monetario, sí se espera compensar los gastos de comida y que los viajeros quieran retribuir la hospitalidad de su anfitrión mostrando su agradecimiento ya sea cocinando, trayendo un regalo, limpiando la casa o paseando al perro.

Amigos alrededor del mundo

Dora Miranda, de Dobson, Carolina del Sur (Estados Unidos) y ahora residente de la provincia de Veraguas en Panamá, explica que no cree que la idea de la distancia, la nacionalidad, la cultura y la economía deban suponer limitaciones cuando se trata de

sigue [+]

ESTA PRÁCTICA SE BASA EN LA FILOSOFÍA DE 'DEVOLVER EL FAVOR'. PUEDE QUEDAR CON ALGÚN VIAJERO PARA TOMAR UN CAFÉ O ENSEÑARLE LA CIUDAD.



Conocer a más personas. *A través de esta experiencia, el mundo le parecerá más pequeño y se despertará su espíritu viajero.* FOTOLIA

[+]

la amistad. Ambas partes se benefician, pues unos buscan hospedaje y otros, salir de la rutina conociendo personas de otros países en la comodidad de su casa. Ambos quieren entablar una conexión. Aquel que viaja espera descubrir un destino nuevo desde el punto de vista de un local, vivir experiencias que no experimentaría un turista convencional, integrándose de manera absoluta y directa al entorno que le rodea.

Sebastiaan Z., holandés que reside en la ciudad de Panamá, cuenta que fue un amigo quien le animó a registrarse y consideró que sería una forma divertida de conocer viajeros, compartir pensamientos y experiencias.

'COUCHSURFING' EN NÚMEROS

Según una investigación realizada por cuatro estudiantes de la Facultad de Información de la Universidad de Michigan, en 2009, había más de 1.3 millón de miembros registrados en el sitio *www.couchsurfing.org*, provenientes de 231 países y más de 70 mil ciudades representadas. El 99.8% de las críticas mostraban experiencias positivas y reflejaban que la reputación es la clave, y le daban importancia a la confianza. Lo curioso es que menos del 20% de las estadías habían sido recíprocas.

De acuerdo a este sitio web, el promedio de edad de sus miembros es de 28 años y más de un tercio lo componen los jóvenes entre 18 y 24 años de edad.

¿Cómo se explica esta cooperación inesperada, este afán por conocer personas, entablar amistad con un extraño y hasta dormir en cualquier sofá o colchón ajeno?

Para algunos, siempre estará la duda sobre qué tan profunda puede ser una relación amistosa o conexión social entre personas que se han conocido por un par de días bajo estas condiciones.

Al respecto, José Bonilla, panameño que ahora reside en Louisville, Kentucky (EU), cuenta que una vez permitió que alguien se quedara en su sofá y la amistad ha seguido desde entonces, hasta el punto de que ha vuelto en ocasiones a visitarlo y se ha quedado más de una vez en el sofá.

¿CÓMO MANTENERSE SEGURO?

Si ha decidido incursionar en la modalidad de *couchsurfing*, es importante tomar algunas precauciones para mantenerse seguro y que pueda gozar una experiencia maravillosa.

Escoja sabiamente: mire los perfiles cuidadosamente y escoja a alguien con críticas positivas. Es preferible que el anfitrión sea una pareja o una mujer. Si prefiere, puede contactar a los que han escrito las críticas para preguntarles cómo les fue con su anfitrión.

Conozca los detalles: antes de tomar un taxi a la casa de esa persona, sepa en qué se está metiendo. Asegúrese de que el anfitrión estará en casa cuando usted llega o si ha hecho planes para que alguien lo deje entrar. ¿Dónde va a dormir? Ya sea en un sofá, una cama o un colchón inflable, debe saber quién más estará allí y cómo se llama su anfitrión. Miranda recomienda que los viajeros sean cuidadosos y pacientes. Que tomen su tiempo conociendo el anfitrión o a quién van a hospedar, ya sea por correo, teléfono o Skype.

Tenga un plan B: a veces su anfitrión está muy ocupado para enseñarle la ciudad o quizás no se lleve con alguien de la casa. Quizás se le ha olvidado que venía o hay demasiados *couchsurfers* en su casa. Es aceptable irse en estos casos y siempre es bueno tener el número de teléfono de un hostal u otro sitio, en caso de que el *surfing* no funcione.

Comience local: si está nervioso, comience con un café en las reuniones locales de su comunidad. Hable con otras personas que lo hayan hecho anteriormente y pídales consejos.

Sea un buen huésped: llévele a su anfitrión un regalo u ofrézcale cocinar la cena alguna noche. Bonilla cuenta que, en su caso, aunque no le trajo nada, le invitó a cenar un día y a almorzar otro. No considere que la casa de su anfitrión es un "hostal gratis". Muestre interés por lo que tenga que decir de la ciudad y mantenga la higiene. Sebastiaan Z. tuvo una experiencia negativa con una joven que no era social, y le pareció "muy aburrida", por eso, recomienda que hablen con la persona donde se van a hospedar y viceversa.

Escriba detalles en su perfil: su anfitrión está confiando en usted al abrirle las puertas de su casa, considere dar información de sus bandas favoritas, libros, películas, etc.

Deje una crítica: sea honesto con sus experiencias para bien o para mal. Si no se sintió seguro en esa casa, dígalo, si le pidieron dinero, también.

Con frecuencia se suele afirmar que viajar hace que se abra la mente, pero se hace a través de las personas que conoce y de las experiencias.

Marie Laure Zambrano, panameña que trabaja en Oceanside, California (EU), cuenta que se registró en *couchsurfing* porque quería añadir más emoción a su rutina. Ha hospedado a visitantes de Australia, España, Brasil y Argentina, y nunca ha tenido problemas con ninguno, ya que explica desde el principio cómo son las cosas, conversan y se asegura de que ambas partes estén de acuerdo.





El cielo es el límite. *Siempre es posible aprender algo nuevo: a expresarse en otro idioma, a cocinar algo diferente, a probar una nueva fruta...* FOTOLIA

El mundo está lleno de individuos con gustos similares y diferentes, y mientras más conozca, más excepciones verá.

El *couchsurfing* puede ser muy arriesgado o extremadamente gratificante. El riesgo se debe a que se está comprometiendo con alguien o con una familia, prefiriendo esta experiencia a quedarse en un hostal u hotel. Es decir, está entrando en el espacio personal de alguien. No sabrá si el perro será de su agrado, dónde dormirá, ni el espacio que tendrá. A la vez, es más gratificante porque se estará quedando con alguien que sabe dónde comer, comprar, qué visitar y qué evitar.

LOS DESCONOCIDOS PODRÍAN TERMINAR CONVIRTIÉNDOSE EN CONTACTOS NUEVOS, INCLUSO AMIGOS DE TIERRAS LEJANAS.

Estas personas responderán sus inquietudes, harán que se sienta cómodo y hasta serán generosos asegurándose de que su estadía sea inolvidable.

Zambrano recomienda para aquellos que están interesados en registrarse, que lo hagan y se diviertan. De igual forma, Sebastiaan Z. aconseja que se animen a registrarse, pero que se aseguren con quién van a hospedarse antes de ir a esa casa.

Si toma las medidas de seguridad y con sentido común, estos encuentros con extraños serán memorables y tendrá interacciones significativas que harán la experiencia de viajar más rica.



Everglades
Mística naturaleza

Un paseo educativo de 45 minutos entre herbazales y pantano. Una aventura para admirar y apreciar los tesoros naturales de Florida.

Texto y fotos: Tamara Del Moral • tdelmoral@prensa.com







Atractivos. Hábiles nadadores, los caimanes americanos viven casi exclusivamente cerca del agua dulce en ríos, lagos, pantanos y humedales del sureste estadounidense. En la isla de los nativos Miccosukee se pueden apreciar plantas medicinales.

Dejando atrás los centros comerciales, las playas, cafés y restaurantes de Miami, emprendemos el viaje hacia el Parque Nacional de los Everglades (*http://www.nps.gov/ever*). Escenario de episodios de **CSI Miami** y de programas sobre la naturaleza, este es el tercer parque nacional más grande de Estados Unidos y abarca ecosistemas boscosos, pantanos, manglares y estuarios, que albergan diversidad de especies, entre ellas, caimanes, serpientes, aves, peces, mapaches e insectos. Es, además, Patrimonio de la Humanidad, Reserva Internacional de la Biosfera y Humedal de Importancia Internacional. Hay varios centros para los visitantes y rutas para llegar, así como empresas que ofrecen recorridos en aerolanchas, experiencias con caimanes, comida y *souvenirs*. También es posible practicar senderismo, acampar, hacer caminatas guiadas por guardaparques o paseos en kayak.

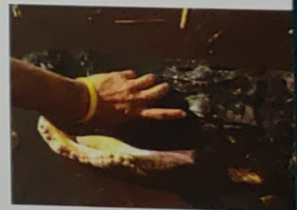
En una zona del parque, dentro de la reserva indígena Miccosukee, está el establecimiento de Buffalo Tiger, un antiguo jefe tribal, donde se ofrecen paseos de 45 minutos en aerolanchas. La experiencia cuesta 27.50 dólares los adultos y 13.75 los niños de 6 a 10 años. Es necesario usar unos audífonos protectores por el ruido que hacen las hélices. Los turistas no pueden creer cómo se acercan los caimanes cuando el experimentado guía, Ernie, los atrae con sonidos y tirándoles pedazos de pan al agua. Unos pájaros negros –que recuerdan a los talingos de Panamá– tratan de robárselos. Mientras Ernie da detalles sobre la audición muy desarrollada de los caimanes, un ejemplar que intenta atrapar el pan emite una especie de eco con sus fauces y se escucha el choque de su poderosa mandíbula. Para más asombro de los visitantes, el guía toca los ojos y las escamas del animal, explicando aspectos sobre su biología, comportamiento y hábitos.

Avanzamos rápido entre los pajonales y divisamos un grupo de caimanes juveniles. El sol intenso ilumina el paisaje, hermoso y sereno, adornado por aves como ibis y garzas. Luego nos dirigimos hacia una pequeña isla, antiguamente habitada por los Miccosukee, donde unos ranchos y pilas de leña recrean cómo estos vivían. Caminamos por una plataforma de madera alrededor de un bosque donde se aprecian plantas medicinales que Ernie va detallando. Y al final, amablemente, se ofrece a tomarles fotos a los turistas con unos tótems de madera pintada al fondo.

Según la época en que visite los Everglades, es recomendable llevar repelente, protector solar y sombrero. Para los amantes de la naturaleza, será una experiencia inolvidable. ¡Como los caimanes que vimos tan cerca!



Un turista observa cómo el guía atrae al reptil a la lancha, ofreciéndole pan. Su dieta normal incluye peces, reptiles, tortugas y aves.



El caimán tiene un tercer párpado (membrana nictitante) que protege sus ojos bajo el agua, pero no le ayuda a enfocar bien.

POSTALES DEL MUNDO

Servicios internacionales • vivirdominical@prensa.com


AP PHOTO/PETER DEJONG

TULIPANES DE HOLANDA

Una mujer recolecta tulipanes que serán vendidos en el parque floral Keukenhof en Lisse, cerca de Amsterdam, Holanda. Keukenhof, uno de los principales atractivos turísticos internacionales, es una vitrina para la industria floricultural holandesa, con un especial hincapié en los bulbos.
Este año estará abierto hasta el 18 de mayo, y se espera que reciba más de 800 mil visitantes, que llegarán a admirar más de 7 millones de flores.


XINHUA/ZHANG XUAN

TURISMO ÁRTICO EN AUGE

Imagen de iglúes de cristal recientemente construidos en Kakslauttanen, al norte de Finlandia.
Debido al auge del turismo ártico, un hotel en Kakslauttanen, al norte de este país, se está expandiendo, con una sección de iglúes de cristal donde los turistas tienen la oportunidad de observar las estrellas, la nieve y, si tienen suerte, una aurora mientras se recuestan en la cama.


AP PHOTO/YVES LOGGHE

JACINTOS EN BRUSELAS

Un hombre camina alrededor de miles de floridos jacintos de los bosques cerca de Halle, al sur de Bruselas. Los jacintos de los bosques ("Bluebells") están asociados a antiguas zonas europeas donde dominaban el sotobosque y producían mantos de flores de color azul violeta.


XINHUA/ZHANG CHI

COMETAS AL VIENTO

Un hombre vuela una cometa con la forma de un ave fénix durante un concurso de vuelo de cometas en Weifang, en la provincia de Shandong, al este de China.
Más de mil 100 cometas participaron durante el evento, en el que se vieron también cometas con figuras de doncella y de la Ópera de Beijing, entre otras.

LOS SECRETOS DEL GATO CÓSMICO

La muestra '100 Aparatos Secretos de Doraemon', que incluye cientos de figuras de Doraemon de tamaño real, cada una con un distintivo aparato secreto, empezó en Beijing, capital de China, el 19 de abril y permanecerá hasta el 22 de junio. Doraemon, un gato robótico del siglo XXII, ha sido un popular personaje de *anime* desde su presentación por el caricaturista japonés Fujiko Fujio en 1969.


XINHUA/MA PING


EFE/PROEXPORT

COLOMBIA

Foto cedida por Proexport, Colombia, de un atardecer en bahía Solano, un paraíso para el ecoturismo en el Pacífico colombiano, donde ballenas jorobadas, tortugas y aves encuentran refugio para reproducirse. Ubicada en el golfo de Tribugá, en el departamento del Chocó, a pocos kilómetros de la frontera con Panamá, es una de las pocas zonas del mundo con selvas vírgenes y especies animales y vegetales por descubrir.

EL DESAYUNO: COMBUSTIBLE MATUTINO

FOTOLIA

* Myriam Fernández Ortega • vivirdominical@prensa.com

Sin energía no hay vida. Ni siquiera las máquinas pueden trabajar sin energía. Y la maravillosa maquinaria de su cuerpo... ¿podría trabajar sin energía? No, por supuesto que no. Es por eso que necesitamos comer. Empecemos por el desayuno. Mientras dormía, usted sobrevivió de 6 a 8 horas sin comer. Ahora su cuerpo pide energía para empezar a trabajar. Tiene que darle combustible. ¿Cuál va a escoger? Veamos algunas opciones de "combustible matinal" frecuentes en nuestro país.

La primera es la más drástica: ¡No desayuna! (la llamaremos **opción A**, por ayuno). No importa la razón, el resultado es el mismo: Usted le pide a su cuerpo que rinda, que se porte bien, y como no tiene con qué hacerlo, pues que recurra a sus reservas, porque no hay combustible fresco. Si usted maltrata su maquinaria, después no se queje de fatigas y trastornos digestivos.

Opción B: Una taza de café negro "para despertarse", con los 100 mg de cafeína (cifra promedio según cantidad y tipo de café) que estimulan el sistema nervioso central, y si le agrega 2 cucharaditas de azúcar, obtendrá apenas cerca de la décima parte de la energía que debe aportar un desayuno.

Opción C (el "ejecutivo"): Café o té con leche y azúcar, pan con mantequilla. Este está un poquito mejor, porque le aporta aproximadamente 350 kcal y el cerebro recibe glucosa, su alimento favorito. Ya está en mejores condiciones para iniciar una nueva jornada de trabajo.

Opción D ("el panameño"): Café con leche y azúcar, hojaldres con queso o tortillas fritas con salchicha guisada. Definitivamente, que esta opción supera la cantidad de energía del anterior y alcanza las 500kcal, pero se pasó en grasa.

¿Qué le falta a estos desayunos? ¡Una fruta! Y es mejor que sea fresca y no un jugo, porque así además de los nutrientes aprovechará la fibra dietética. ¿Le parece más práctico reemplazar la fruta por un jugo comercial? Bueno, no es un desastre hacerlo, pero ya sabe que no es lo mejor, porque los jugos comerciales contienen más azúcar que los naturales.

Un buen desayuno para un adulto sano aporta entre 500-600kcal y estará equilibrado si incluye cereal (pan, tortilla, bollo, avena, maicena); lácteos (leche, queso, yogur); fruta (fresca o jugo, y mejor si es natural) y un poco de grasa (mantequilla, aceite). Entonces, usted se preguntará: ¿y si además como huevo o carne? Está bien 1 huevo o una pequeña porción de carne en el desayuno, así podrá comer menos carne en las otras comidas.

Haga el esfuerzo y desayune. Su organismo es una maquinaria tan maravillosa, que acepta trabajar un tiempo sin combustible, pero no rinde el máximo, porque para obtener la energía que se le niega tiene que hacer muchos arreglos metabólicos para dar respuesta a las condiciones extremas a las que se le somete, una especie de trabajo forzado. ¡Cuídese! Y quiérase, para su máquina no será fácil conseguir repuesto.

La autora es doctora en Nutrición, con maestría en Bioquímica y profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad de Panamá.

Para tomar en cuenta NUTRIENTES



BALANCE. Un desayuno equilibrado para un adulto debe incluir cereal, lácteos, fruta y un poco de grasa. Puede añadir, además, un huevo o una pequeña porción de carne.



FRUTAS Y AZÚCAR. Prefiera las frutas frescas en lugar de un jugo, así consumirá también fibra. Recuerde que los jugos comerciales contienen más azúcar que los naturales.



RENDIMIENTO. Fatiga y trastornos digestivos son algunas de las consecuencias de no desayunar. Organice su tiempo para evitar salir de casa en la mañana sin comer. Su cuerpo rendirá mejor.

FOTOGRAFÍA, LEGO Y WARHOL

Servicios internacionales • vivirdominical@prensa.com

La II Bienal de Fotografía de Lima se celebra hasta agosto, con más de 30 exhibiciones que se estrenarán en diversas fechas, en las principales galerías de la capital peruana. Se inauguró oficialmente con la exposición 'Moderna para siempre' en la galería municipal Pancho Fierro, donde se relata el periplo de la fotografía brasileña entre la década de 1930 y 1950 unida a la arquitectura modernista, con gran influencia del arquitecto Oscar Niemeyer y de corrientes europeas.


EFE | SHAHIDUL ALAM

Miradas desde varios ángulos

La bienal quiere mostrar las diversas historias de las imágenes en Perú. 'Entre las diferentes historias posibles estamos investigando tres: qué ocurrió con la fotografía como documento; las transformaciones en que la foto es interpretada y se presenta, y la fotografía como expresión personal, artística', afirmó el curador general de la muestra, Jorge Villacorta.


EFE | SHAHIDUL ALAM

Tras el lente de Shahidul Alam

Fotografía cedida por el bengalí Shahidul Alam, uno de los invitados internacionales en la II Bienal de Fotografía de Lima, reconocido por su labor humanitaria y educativa, estableció el Instituto Fotográfico de Bangladesh Drik Picture Library, el Instituto Sur Asiático de Fotografía, la agencia Drik News y el portal de derechos humanos Blanglarights.


EFE | SHAHIDUL ALAM

Más allá del fotoperiodismo

Foto del bengalí Shahidul Alam, que exhibirá una mirada más allá de la foto documental, el fotoperiodismo y el activismo, y quien es además un gestor cultural y posee una agencia que representa a fotógrafos en todo el mundo.


XINHUA | YE PINGFAN

El arte de los bloques

Después de atraer a más de un millón y medio de visitantes en Norteamérica, Australia, Asia y Medio Oriente, la exhibición 'El arte de los bloques', del artista estadounidense Nathan Sawaya (10 de julio de 1973), terminó esta semana con éxito en la Bolsa de Valores de Bruselas, capital de Bélgica.


XINHUA | YE PINGFAN

La magia de Lego

'Me gusta usar los bloques de Lego porque disfruto viendo la reacción de la gente ante el arte creado con un material que les es familiar. Todos se pueden relacionar con este arte porque está basado en un juguete que muchos niños tienen en casa', dice el creador de las más de 70 esculturas, Nathan Sawaya.


XINHUA | YE PINGFAN

Imaginación

La muestra incluye reconstrucciones de famosas obras de arte, como 'El Pensador' de Rodin, además de figuras humanas tridimensionales con cabezas geométricas, una nadadora, un hombre perdiendo sus manos y otro abriendo su pecho para revelar un tesoro de bloques de Lego.


XINHUA | YE PINGFAN

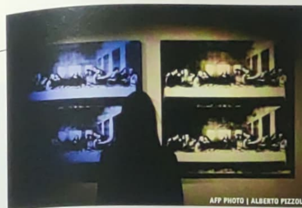
T-Rex

Una escultura del esqueleto de un T-Rex de 6 metros de largo y elaborado con 80 mil 20 bloques de Lego, es una de las obras de Sawaya más populares en esta exhibición.


AFP PHOTO | ALBERTO PIZZOLI

LIZ No. 5

Un hombre se detiene ante el retrato de la actriz Elizabeth Taylor **Liz No. 5**, del artista estadounidense Andy Warhol, que forma parte de la exhibición 'Warhol', en Roma.
Los trabajos del padre del Pop Art se podrán admirar en los renovados salones del Museo della Fondazione Roma, Palazzo Cipolla, hasta el 28 de septiembre de 2014.
La exhibición despliega más de 150 trabajos del artista, incluyendo sus primeros dibujos.


AFP PHOTO | ALBERTO PIZZOLI

LA ÚLTIMA CENA

Más de 150 trabajos, pinturas, fotos y esculturas de Andy Warhol, de la colección de Peter Brant, amigo íntimo del artista durante los últimos años de su vida, se exhiben en Roma, incluyendo la serie 'La última cena', presentada en Milán en 1987 en la que sería la última exhibición de Warhol antes de su muerte, ese mismo año.

EFE | ANDY WARHOL | THE BRANT FOUNDATION FOR THE VISUAL ARTS



'BLUE SHOT MARILYN'

Es otra de las icónicas obras del padre del Pop Art que forma parte de la exhibición del artista.

EFE | ANDY WARHOL | THE BRANT FOUNDATION FOR THE VISUAL ARTS



LATAS DE SOPA

Fotografía facilitada por The Brant Foundation for the Visual Arts de la obra **Campbells Soup Can (Chicken with Rice)**, 1962, de Andy Warhol, que forma parte de la exhibición, la cual incluye también las reconocidas **Blue Shot Marilyn**, la serie de retratos de Mao y varias de sus icónicas latas de sopa Campbell.


AFP PHOTO | ALBERTO PIZZOLI

AUTORRETRATO

Autorretrato de Andy Warhol, en la exhibición 'Warhol' en Roma.


AFP PHOTO | ALBERTO PIZZOLI

INSTALACIONES

Algunas de las pinturas y objetos de la colección del estadounidense Peter Brant, realizados por Andy Warhol, y que se exhiben en Roma.



El perro crestado rodesiano

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com

Además de los variados y maravillosos perros mestizos, los labradores, golden, schnauzers, chihuahuas y muchas razas populares, encontramos otros que tal vez no tuvieron el impulso publicitario de Hollywood o de la televisión, pero que son realmente dignos de destacar.

Este es el caso del crestado rodesiano, raza que comenzó su formación en el siglo XVI en África cuando los colonizadores de Europa conocieron al perro local de los aborígenes, con la particular característica de poseer una marcada línea en la espalda sobre su espina dorsal que, según cuentan las leyendas, proviene de un zarpazo de un león, que le dejó sus garras a contrapelo.

Estos perros semidomésticos eran excelentes cazadores, guardianes y muy resistentes, ya que de otra forma no hubieran podido sobrevivir a los durísimos cambios extremos de temperatura, un calor insoportable en el día y un frío hiriente por la noche, además de los difíciles terrenos en los cuales se desempeñaban.

Como siempre sucedió en la mayoría de las razas caninas, los colonos traían sus propios perros, que se cruzaron con los locales, entre ellos galgos, bulldog, perros de caza, terriers y gran danés. Aquí comenzó el proceso evolutivo del actual rodesiano.

Un dato particular es que solo los ejemplares de estas cruzas que tenían la cresta en su espalda reunían las mejores características para la función que desempeñaban.

Es así que la cresta del rodesiano, en inglés *ridgeback*, hasta el día de hoy se mantiene como una distintiva señal que, de no tenerla, lo convierte en no apto para competir ni reproducirse dentro de los estándares de su raza.

SI EL RODESIANO NO TIENE LA CRESTA, NO ES APTO PARA COMPETIR NI REPRODUCIRSE DENTRO DE LOS ESTÁNDARES DE SU RAZA.



Características. Sus colores van del trigo claro al leonado y pesa unos 35 kg. GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

Su cresta ha levantado una gran polémica, ya que está asociada, en muchos casos, a la aparición de una peligrosa enfermedad llamada espina bífida. Movimientos proteccionistas, incluso dentro del ámbito de la canofilia, han querido reformar el escrito de la raza para eliminar este rasgo, pero la mayoría se niega, alegando que un rodesiano sin su cresta no es un rodesiano.

Esta raza habitualmente posee un gran equilibrio, son poco ladradores y muy guardianes. Limpios y de fácil manutención, además de rústicos, fuertes y musculosos.

Son muy agradables como perros de familia y difícilmente tendrán una conducta destructiva. Tienen un firme carácter, lo que no se traduce en agresividad, excepto que su participación como protector sea necesaria.

Si bien se adaptan a todo tipo de espacios, necesitan desarrollar actividades para canalizar sus energías tanto físicas como mentales.

Su tamaño oscila en los 66 cm a la cruz y su peso es de unos 35 kg.

Sus colores van del trigo claro al leonado.

[+] Rincón animal



Por los perros de Bucarest

Ana-Maria Ciulcu, de 13 años, usa las redes sociales para encontrarles hogar a los perros callejeros de Bucarest, Rumania. Su página de Facebook se ha vuelto un centro virtual de adopciones, logrando enviar a más de 150 perros a Alemania, Austria y Bélgica. REUTERS



Perros de trineo de Ushuaia

La crianza y el entrenamiento de los huskies que tiran de los trineos es una de las atracciones de la ciudad de Ushuaia, provincia de Tierra del Fuego, a 3 mil 260 km al sur de Buenos Aires, Argentina, donde todos los inviernos se realiza la Carrera del Fin del Mundo. EFE



Canguro albina tiene cría

La canguro albina Alberta, una de las residentes más famosas del parque de animales de Marlow, al este de Alemania, carga a su cría en su marsupio. AFP PHOTO

COMIENZA CON FUERZA SEGUNDA TEMPORADA DE 'ORPHAN BLACK'

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com



Cuando Tatiana Maslany irrumpió en la escena televisiva el año pasado, tomando la difícil tarea de interpretar a múltiples personajes durante la misma producción, muchos televidentes no se dieron por enterados. Ahora, comenzando su segunda temporada, la pausa entre capítulos ha permitido que la cantidad de seguidores aumente.

En **Orphan Black**, Maslany interpreta a Sarah Manning, una mujer que adopta la identidad de una desconocida que pierde la vida en una estación de tren y quien se ve físicamente idéntica a ella. A medida que avanza la serie, la cruda realidad es revelada: las mujeres reunidas son clones parte de un experimento científico y portan dentro de su ADN un marcador que las identifica como propiedad de un laboratorio.

La serie se transmite en Latinoamérica por **BBC** y acaba de iniciarse su primera temporada, mientras que, internacionalmente, ya se han transmitido los primeros dos capítulos de la segunda.



GWEN STEFANI SERÁ JUEZA EN 'THE VOICE'

Considerado como el *reality show* de canto con los mejores jueces, la séptima temporada de **The Voice** introducirá aún más talento a la mezcla. Cee Loo Green y Christina Aguilera, quienes habían participado en las primeras tres temporadas y fueron reemplazados temporalmente por Usher y Shakira, ya confirmaron que no volverán para la siguiente temporada como era previsto.

Su reemplazo será Pharrell, cuyo sencillo **Happy** es el *soundtrack* del año, y Gwen Stefani, la vocalista de la banda No Doubt.

¿UN FUTURO INCIERTO PARA LA COMEDIA 'COUGAR TOWN'?

Ian Gómez, parte esencial del elenco de **Cougar Town**, obtuvo un papel en la nueva comedia **Cruz-Bros**, lo que podría significar que el futuro es incierto para la serie de Courtney Cox (**Friends**). Si la serie continúa, Gómez no aceptaría el papel en **Cruz-Bros**, donde interpretaría al dueño de una estación de radio.

MICHELLE OBAMA SALDRÁ EN 'NASHVILLE'



La popular primera dama estadounidense tendrá una aparición especial en el drama **Nashville**, donde asistirá a una gala benéfica organizada por el personaje principal de la producción, Rayna Jaymes (Connie Britton). El episodio también tendrá en el elenco a la cantante de *country* Kellie Pickler.



Decoración
MOBILIARIO Y COMPLEMENTOS

Transmitir emociones, crear ambientes, renovar espacios... con una dosis de buen gusto y creatividad, los muebles y adornos, según sus colores, formas, texturas y acabados, pueden dar un aire distinguido a una estancia.







ESTILO. El adorno apropiado corona una mesa, consola o tablilla cual cereza en un pastel. Los metálicos van bien con superficies de madera y vidrio. **Filamento**

CONTRASTES. Una silla o un mueble auxiliar en color llamativo complementan bien cualquier estilo y contrastan con elegancia las paredes pintadas en colores sólidos. **Mi Casa Chic**







JARRONES. Grandes, pequeños, de distintas formas, diseños y materiales son elementos que aportan elegancia y color. **Trendy Living**



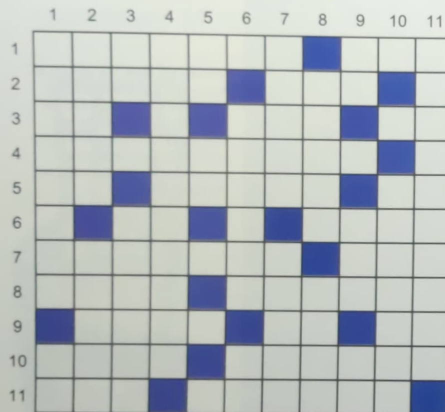


INSPIRACIÓN GUNA. Una alfombra de lana y seda, que recrea una escena tropical de la mola guna panameña, con aves y árboles floreados, hará lucir exquisita una pared. Para un *look* más antiguo, como la cultura que refleja, se le dio un acabado especial. **Alfombras Khiva**



COMODIDAD. Un sillón chocolate es ideal para espacios en tonos cálidos y frescos. Los *studs* metálicos le dan un toque diferente y se complementa bien con cojines en tonos claros o estampados. **Filamento**

[CRUCIGRAMA]



HORIZONTAL:

1. Estado libre de infección.
2. Insignia pontifical que da el Papa a los arzobispos y a algunos obispos. Planta hortense comestible.
3. Iniciales de Rafael Márquez. Organización de Televisión Iberoamericana. Símbolo del cloro.
4. Árbol que tiene cortadas las ramas.
5. Sílaba infantil. Retardo una acción o movimiento. Antes de Cristo.
6. Amnistía Internacional. Partí hacia otro lugar.
7. Personas que practican deportes de velocidad, saltos y lanzamientos. Siglas de London Chamber Orchestra's.
8. Cortad superficialmente con los dientes. Arrojan cosas para que queden esparcidas.
9. Ave del tamaño de la codorniz que daña huertas y sembrados. Símbolo químico del bromo. Pronombre dativo que no admite preposición.
10. Asunto, tema o negocio. Filamentos membranosos que se forman en los abscesos.
11. Acerca una cosa a otra para que formen un conjunto. Dar salida y corriente a las aguas muertas o a la excesiva humedad de los terrenos.

VERTICAL:

1. Obligar a alguien a que haga prontamente algo. Cobre.
2. Danza popular brasileña. Uno de los productos de la desintegración del torio.
3. Artículo singular masculino. Fundiese metales para conseguir un producto homogéneo.
4. Apellido de la familia más famosa de la ciudad de Piedra Dura en la Edad de piedra.
5. Expresión usada para reforzar un insulto. Elemento químico que aparece en forma de sales.
6. Que se hace por medio de los ojos. Iniciales de Brenda Riquelme.
7. Documentos que dan asiento o constancia oficial de un hecho. Con dominio y superioridad.
8. Agujeros que en la recámara tienen algunas armas de fuego para comunicar este a la carga. Cerdas que tienen algunos animales en la parte superior del cuello.
9. Símbolo del mililitro. En el juego de la secansa, dos o tres cartas iguales en el número o en la forma. Dona, entrega.
10. Especie de ave de rapiña americana.
11. Conexiones, correspondencias de algo con otra cosa.

[SUDOKU]

	4		8	7				
		2						
6	7		2	1				4
	2		6		9		1	
			7			8		
								6
		7		2	5		3	8
								1
	8	3		9	7		2	

[SUMANDO]

?	x	?	/	?	=	36
+		x		x		
?	+	?	x	?	=	112
x		+		x		
?	x	?	+	?	=	41
=		=		=		
119		53		96		

[SOLUCIONES]

Gran

FERIA FAMILIAR y de VIVIENDA

en ARBOLEDAS

Panamá Oeste



Comparte con nosotros

La Gran Inauguración del parque

Las Magnolias

Ven y disfruta de un divertido día familiar donde habrá shows, concursos y muchas sorpresas más. Puedes invitar a 5 personas entre familiares y amigos. *¡No Faltes!*

DOMINGO 27 DE ABRIL

9:30 a.m. a 5:00 p.m.

Av.904483

PATROCINAN:



Banco General



Banesco

Caja de Ahorros

NISSAN



Garfield



PANAMÁ AMÉRICA



CATAPLUM







metromall.

MIRA





casas roble .com

300-9491 305-0527

Sala de ventas abierta de lunes a domingo de 9:30 a.m. a 5:30 p.m.

Un proyecto de

